

Ementa Geral - junho

Dia		Sopa	Prato	Dieta	Vegetariano	Legumes	Sobremesa
2	2ªF	Sopa de espinafres	Lasanha de carne de bovino picada	Perna de frango grelhada com batata	Lasanha de soja	Salada de alface e tomate	Fruta da época
3	3ªF	Sopa de penca	Tirinhas de pota panadas com arroz de tomate	Pescada cozida com batata	Canelones de legumes	Brócolos e couve-flor	Gelatina/Fruta
4	4ªF	Creme de cenoura	Rancho à regional	Peru corado com batata corada	Crepe de legumes	Couve-lombarda salteada	Fruta da época
5	5ªF	Sopa de couve lombarda	Panados de porco com massa esparguete	Fêvera de porco grelhada com massa esparguete	Hambúrguer de espinafres	Salada de alface e couve roxa	Fruta da época
6	6ªF	Sopa de alho-francês	Salada de cavala com arroz, ovo, milho cenoura e ervilhas	Red fish assado	Arroz enriquecido (ovo, milho, cenoura, ervilhas)	Feijão-verde	Bolo de iogurte/Fruta
9	2ªF	Sopa de cenoura e nabo	Fêveras de porco à salsicheiro com arroz	Fêveras de porco grelhadas com arroz	Lentilhas estufadas com legumes	Salada de alface e tomate	Fruta da época
11	4ªF	Sopa de legumes	Hambúrguer de bovino com molho de tomate e massa espiral	Arroz de frango	Hambúrguer de espinafres	Salada de couve roxa	Fruta da época
12	5ªF	Creme de couve flor e lombarda	Filetes de peixe no forno com ovo picado e arroz de ervilhas	Filetes pescada à rosa do adro	Arroz com ovo mexido com legumes estufados	Brócolos e couve-flor	Fruta da época
13	6ªF	Sopa de repolho	Jardineira de aves (peru, frango e macedónia)	Peru assado ao natural com batata	Jardineira de grão	Salada de alface e pepino	Bolo /Fruta
16	2ªF	Sopa de macedónia	Esparguete à bolonhesa	Frango cozido com arroz de cenoura	Bolonhesa de soja	Salada de alface e cenoura	Fruta da época
17	3ªF	Sopa de brócolos	Barrinhas de pescada com arroz de primavera	Abrótea estufada com arroz com arroz branco	Hambúrguer de aveia e queijo fresco	Curgete	Gelatina/Fruta
18	4ªF	Sopa camponesa	Massa à lavrador	Peru corado ao natural com batata	Massa à lavrador vegetariana	Abóbora e repolho	Fruta da época
20	6ªF	Sopa de abóbora	Fêveras de porco de cebolada com batata cozida	Perna de frango grelhada com arroz	Lentilhas estufadas com cogumelos	Salada de alface e cenoura raspada	Maça assadaFruta
23	2ªF	Creme de cenoura	Rolo de carne de peru com molho de frutos secos	Fêveras de porco grelhadas	Curgete recheada	Arroz de ervilhas / legumes cozidos	Fruta da época
25	4ªF	Canja de galinha	Frango estufado	Peru estufado simples	Quiche de legumes	Arroz / brócolos / alface / cenoura	Fruta da época
26	5ªF	Sopa de alho-francês	Feijoada à brasileira	Perninha de frango grelhadas	Feijoada vegetariana	Arroz e legumes	Fruta da época
27	6ªF	Sopa de couve coração	Empadão de atum	Red fish no forno	Empadão de legumes	Puré / batata assada / couve bruxelas	Mousse de chocolate/Fruta
30	2ªF	Sopa de couve-flor	Chili de vitela	Peru corado	Quiche de milho e espinafres	Arroz / legumes salteados / salada de alface e tomate	Fruta da época

As dietas só são servidas mediante prescrição médica ou no próprio dia, por pedido dos pais até às 09:30. Todos os pratos são acompanhados de legumes e/ou saladas variados.